

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

**Кафедра теории и методики массовой физкультурно-
оздоровительной работы**

Рабочая программа профессионального модуля

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования – программа подготовки
специалистов среднего звена по специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация:

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения:

Заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом дисциплина «Физическая культура» изучается на 1 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (1 семестр).

Цикл дисциплин в соответствии с ФГОС СПО: социально-гуманитарный

1.2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, приобщение к ценностям физической культуры и спорта

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общие компетенции	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Личностные результаты	ЛР 9 Сознательный ценностный выбор и поведение, обеспечивающий безопасность и благополучие в личной, общественной и профессиональной деятельности. Соблюдающий и пропагандирующий принципы здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
	ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры, принимающий и уважающий традиционные олимпийские ценности и ценности физической культуры и спорта. Критически оценивающий и деятельно

	<p>проявляющий понимание эмоционального воздействия физической культуры и спорта, его влияния на душевное состояние и поведение людей, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах физической культуры и спорта, творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия.</p>
--	---

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Планируемые результаты освоения дисциплины	Содержание планируемых результатов освоения дисциплины
Знания	<ul style="list-style-type: none"> -основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Умения	<p>демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные форм и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности -консультировать население по вопросам профилактики заболеваний на основе двигательной активности и ЗОЖ, восстановления после болезней; -пропагандировать здоровый образ жизни. - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
Владение навыками	<ul style="list-style-type: none"> -проявления гражданско-патриотической позиции, демонстрации осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих

	<p>ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,</p> <p>-готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>-Оценивать результаты своей физкультурно-спортивной деятельности</p>
--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Контактная работа преподавателей с обучающимися	20	20
в том числе:		
Лекционные занятия	6	6
Практические занятия	10	10
Самостоятельная работа	124	124
Зачет	4	4
Общая трудоемкость	144	144

2.2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков, опыта
1	Раздел 1. Теоретические основы формирования физической культуры личности		
	Общекультурное социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.	Знания: -основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в

		<p>2.Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p>	<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности <p>Умения</p> <p>демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; -консультировать население по вопросам профилактики заболеваний на основе двигательной активности и ЗОЖ, восстановления после болезней;</p> <ul style="list-style-type: none"> -пропагандировать здоровый образ жизни. <p>Владения навыками:</p> <p>проявления гражданско-патриотической позиции, демонстрации осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с</p>
--	--	---	---

			учётom гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Личностные результаты: ЛР 11
2	Раздел 2. Практика формирования физической культуры личности		
	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка	Средства и методы развития физических качеств: Общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные упражнения на развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, скоростных качеств, координационных способностей Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП):. Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности; средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков, профессионально значимых физических свойств и качеств. Комплексы производственной гимнастики Комплексы упражнений направленные на профилактику профессиональных болезней	Знания -средств и методов развития двигательных способностей - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Умения: – использовать разнообразные форм и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств человека	Классификация упражнений АГ. Техника выполнения упражнений со свободными весами, собственным весом	Владения навыками:

	<p>Тестирование физической подготовленности</p>	<p>- Значение тестирования. Правила выполнения тестирования. Регламент тестирования и методика проведения тестов ВФСК ГТО. Проверить и оценить умение провести тестирование по заданию.</p>	<p>-проявления гражданско-патриотической позиции, демонстрации осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, -готовности к выполнению нормативов</p>
--	---	---	---

			<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>-Оценивания результатов своей физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Личностные результаты:</p> <p>- ЛР 1,</p>

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

заочная форма обучения

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (лекционные занятия)	Кол-во часов
1	Практическое занятие 1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2
2	Практическое занятие 2. Средства и методы развития физических качеств: общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные упражнения на развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, скоростных качеств, координационных способностей; профессионально-прикладная физическая подготовка.	2
3	Практическое занятие 3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья (нарушения осанки, плоскостопия, лишний вес). Комплексы производственной гимнастики. Комплексы упражнений профессионально-прикладной направленности.	2
ИТОГО		6

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (практические занятия)	Кол-во часов
1	Практическое занятие 1. Строевые упражнения. Развитие общей выносливости: ходьба, оздоровительный бег. Выполнение комплекса ОРУ на основные мышечные группы. Комплекс упражнений для развития гибкости. Первичное тестирование.	2

2	Практическое занятие 2. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковая подготовка. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники выполнения прыжка с места. Выполнение прыжка «согнув ноги» отталкивание, полет, приземление.	2
3	Практическое занятие 3. Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей. Техника бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Упражнения на координационной лестнице.	2
4	Практическое занятие 4. Развитие собственно силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы в статическом и динамическом режиме с отягощениями (гантели, утяжелители, висы, подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	2
5	Практическое занятие 5. Контроль уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков на основе тестов ВФСК ГТО. Содержание обязательных и тестов по выбору, инструкция по выполнению тестов ВФСК ГТО для студентов. Тестирование. Зачёт	2
ИТОГО		10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

Универсальный спортивный зал - Оборудование: Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-бшт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц

спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся – Специализированная мебель: Компьютерные столы-25шт.; стул-50 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: Персональные компьютеры с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета, системный блок Arsenal-25 шт., монитор 17" Acer AL1716FS 5ms TFT Silver-25 шт., многофункциональное устройство МФУ Kyocera ECOSYS M2040dn-1шт.

Тренажерный зал - Зал атлетизма - Оборудование: Гриф штанги "олимпийский" Д=50мм дл.2200 мм нагрузка до 600 кг-6шт., скамья для жима горизонтальная-3шт., станок для тренировки мышц спины (гиперэкстензия)-2шт., стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)-1шт., стойка для дисков (6 мест)-1шт., диски разновесные-20 шт., тренажер "Блок вертикальный для спины"-1шт., тренажер "Блок горизонтальный для спины"-1шт., тренажер "Горизонтальный жим штанги"-1 шт., тренажер "Для бицепса"-2шт., тренажер "Жим для плеч Хмер"-1шт., тренажер "Жим ногами"-2шт., тренажер "Кроссовер"-2шт., тренажер "Лавка горизонтальная"-3 шт., тренажер "Лавка для прессы"-3 шт., тренажер "Лавка изм.угла"-3шт., тренажер "Наклонный жим штанги"-2шт., тренажер "Разведение ног сидя"-2шт., тренажер "Рама Смитта"-1шт, тренажер "Станок д/мышц голени"-2шт., тренажер "Хамер для груди"-1шт.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.2.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ **ОСНОВНАЯ:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
2. Безбородов, А.А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие / А.А. Безбородов, С.А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 111 с. : рис., схем., табл.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л.А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 58 с. : рис., схем., табл., фот.
5. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова ; Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 67 с.
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21717-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581967>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>
4. Бардамов, Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 141 с. : ил.
5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563432>
6. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие / С.А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2019. — 412, [1] с.
7. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565455>
8. Оздоровительные технологии физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 330 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19633-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580785>
9. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для обучающихся по специальности "Физическая культура" / Т.М. Жидких, Е.Н. Кораблева, В.С. Минеев, В.В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 125 с. : ил.

3.2.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>

- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма;	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; – оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): – выполнение нормативов общей физической подготовки
Знания:		
-основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование
Навыки:		
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных	Ведение дневника самоконтроля Оценка и анализ результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО

<p>– владение физическими функциями в профессиональной деятельности;</p> <p>упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
<p>Личностные результаты: ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>Демонстрация позитивного отношения и ориентации на индивидуальное самообразование ; сознания ценности жизни, здоровья и безопасности; активные установки на ЗОЖ для поддержания профессионально важных качеств, демонстрация стремления к физическому совершенствованию.</p>	<p>Оценка и самооценка индивидуальных достижений в физической подготовленности</p>

Автор-разработчик Аксенова Наталья Николаевна, к.п.н., доцент каф.ТиММФОР
(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)